

健やか

2024年 4月 19日
熊石中学校 保健室(石井)

No. 4

☆ 4月17日は「尿検査」でした。



☆ さ. WHOでは健康について、このように定義しています。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

☆ この文章には続きがあります。「差別されずに健康に恵まれること」「健康であることは、平和と安全の基礎であること」「子どもの健やかな成長が大切なこと」「政府は国民の健康に責任があること」など、私たちに、どれほど健康が大切な、うたわれています。



健康であることが、平和と安全の基礎である、という言葉にとっても重みを感じますね。

中学生のみなさんができることは、健康診断を「正しく」受けると、自分の体のよさを知ることから始めましょう。

健康診断

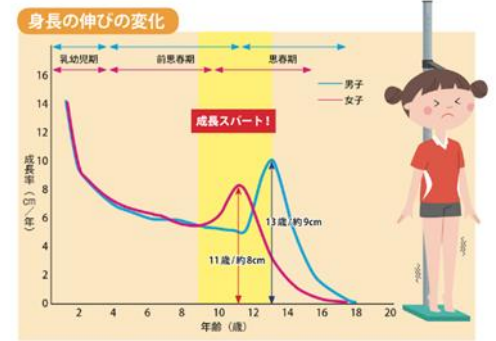
〜その意味を考えたから〜

☆ 中学生は成長まっさか!! 1年で10cm以上も身長がのびたり、体重がいきなり(!!)増えたり...。それが「ザ・中学生」

「成長スパイクって知っていますか? 人生の中で大きく体が成長する時期のこと。1回目は、生まれてから、1年までの間。身長は1.5倍、体重は3倍 ぐんぐん伸びます。そして2回目は「中学生期」

では、この成長スパイクの時に、大切なこととして何に気を配らなければいけませんか?

はい! 考えて



※思春期の成長スパイクは開始年齢が人により4〜5歳異なります。参考：平成12年度全国小中学生健康調査報告書(厚生労働省)、平成12年度全国小中学生健康診断調査報告書(文部科学省)

☆ 「私は今、成長スパイクに入ったのかな?」ということを知るために「身長、体重」を測るのは、びろびろの方法! そのためには「正しい方法」で測ることは重要ですよ。

〜 健康診断の項目には、1つ1つ目的があります

健康診断 全体を通して

1. 自分の体や健康状態を知る。 (4月の目標がここにある)
2. 自分の健康に関心を持ち、進んで健康な生活を送ろうとする気持ちを持つ。 (できました!! キーワード)
3. 個人のからだのちがいに気づき、思いやりを持って他の人とかわるごとの大切さに気づく。

☆ 22日は、さっそく、身体測定(二計測)、視力検査、聴力検査を行います。

このプリントの裏面に、22日の身体測定についての説明があります。あなた自身がしっかり読んで、あなた自身の体のことを誰か他の人に任せっきりにはしないでね!!

裏面へ